

doi:10.3969/j.issn.1000-9760.2015.04.018

大学生心理健康现状调查及应对方式的研究

梁 丰

(商洛学院人文社会科学学院,陕西 商洛 726000)

摘 要 目的 对商洛学院大学生心理健康的现状进行调查,研究大学生心理健康的现状及其特点,探讨大学生心理健康与应对方式的相关关系,进一步揭示应对方式对心理健康的预测性。**方法** 采用症状自评量表和简易应对方式问卷对商洛学院 300 名在校大学生进行问卷调查。**结果** 1)文科生的心理健康总体水平高于理科生,并且在躯体化、强迫、焦虑、敌对、恐怖因子的得分低于理科生($P<0.05$);2)女生在抑郁、焦虑、恐怖因子上的得分高于男生($P<0.05$);3)农村学生在强迫、抑郁、精神病性因子的得分高于城市学生($P<0.05$);4)独生子女在敏感、抑郁因子的得分低于非独生子女($P<0.05$);5)积极应对方式与症状自评量表的总分及各因子分呈显著负相关,消极应对方式与症状自评量表的总分及各因子分呈显著正相关($P<0.01$);6)应对方式对心理健康具有一定的预测力。**结论** 大学生心理健康在学科性质、性别、生源地、是否独生子女等人口学变量上存在显著差异,应对方式是影响大学生心理健康的重要因素。

关键词 大学生;心理健康;应对方式

中图分类号:R848 **文献标识码**:A **文章编号**:1000-9760(2015)08-290-05

Survey of college students' mental health and the relation to its coping styles

LIANG Feng

(Humanity Department of Shangluo University, Shangluo 726000, China)

Abstract: Objective By investigating the status of the college students' mental health of Shangluo University, and studying the mental health status and characteristics, we aimed to explore the relationship between psychological health and its coping style, and further to reveal the mental health predictability. **Methods** A questionnaire survey was conducted by easy coping style questionnaire and the symptom checklist to 300 college students in Shangluo University. **Results** 1) Overall level of psychological health of liberal arts students was better than students of science, and the scores of enforcing on, somatization, anxiety, hostility, fear factor score were less than science students ($P<0.05$); 2) The scores of female college students' depression, anxiety and phobic were higher than male students ($P<0.05$); 3) Students from rural areas in the compulsion, depression, psychosis factor scored higher than students from the city ($P<0.05$); 4) The only child scored less in the sensitivity and depression than non-only child ($P<0.05$); 5) Positive coping and symptom rating scale scores and factor scores were significantly negatively correlated, while negative coping and symptom rating scale total score and factor scores showed a significant positive correlation ($P<0.01$); 6) Coping styles showed some predictive power with mental health. **Conclusion** There existed significant differences on mental health in subject characteristics, gender, origin of students, the only child or not and other demographic variables. Coping style was an important factor affecting the mental health of college students.

Keywords: College students; Mental health; Coping style

随着社会竞争的加剧,大学生面临着学校、家庭、社会各方面的压力,较高的心理问题发生率已经引起学校、家庭、社会的广泛关注。如何提高大

学生的心理健康水平,促进大学生健康的发展已成为高校的一项重要任务。张林等^[1]认为:应对方式是指个体在面对挫折和压力时所采用的认知和行

为方式,又称作应对策略和应对机制。它是心理应激过程中的一种重要的中介调节因素。本文旨在通过考察大学生心理健康现状,研究大学生心理健康与应对方式之间的关系,探讨提升大学生心理健康的有效途径。为高校有针对性地开展大学生心理健康教育提供研究依据。

1 对象与方法

1.1 对象

采用随机抽样法,抽取商洛市商洛学院的在读大学生作为被试进行问卷调查。共发放问卷 300 份,回收 290 份,回收率 96.67%。剔除具有明显反应倾向及回答不完整问卷后,剩余有效问卷 269 份,有效率为 89.6%。见表 1。

表 1 被试的基本情况

项目	人数	百分比/%
学科性质		
文科	189	70
理科	78	29
性别		
男	90	34
女	177	66
生源地		
城镇	61	23
农村	205	76
是否独生		
是	58	22
否	207	77

1.2 研究工具

1.2.1 症状自评量表(SCL-90) 由 Derogatis 1975 年编制。该量表共有 90 个项目,共 10 个分量表,包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他。每一项目都采用 5 级评分,(0—从无、1—很轻、2—中等、3—偏重、4—严重)。SCL-90 总量表的同质性信度为 0.97,各分量表的同质性信度在 0.69 以上,重测信度大于 0.7,每个条目与总分的相关系数大于 0.36,具有较好的信度和效度^[2]。

1.2.2 简易应对方式问卷 采用解亚宁 1998 年

编制的简易应对方式问卷(SCSQ),由积极应对和消极应对两个维度组成,包括 20 个项目。本量表的重测相关系数为 0.89,a 系数为 0.90,具有较好的信度和效度^[3]。

2 结果

2.1 大学生心理健康的现状分析

2.1.1 大学生心理健康各因子基本情况 见表 2。

表 2 大学生心理健康各因子的基本情况(分, $\bar{x}\pm s$)

症状自评量表	本次测验	全国大学生常模	t	P
躯体化	0.52±0.37	1.57±0.55	12.64	0.00
强迫症状	0.86±0.56	2.03±0.66	6.61	0.00
敏感	0.72±0.59	1.92±0.65	4.99	0.00
抑郁	0.67±0.51	1.91±0.64	12.95	0.00
焦虑	0.65±0.52	1.68±0.58	20.88	0.00
敌对	0.63±0.53	1.73±0.69	20.05	0.00
恐怖	0.54±0.41	1.54±0.56	13.33	0.00
偏执	0.61±0.54	1.84±0.63	11.74	0.00
精神病性	0.56±0.45	1.61±0.58	6.38	0.00
其他	0.69±0.48	1.76±0.68	20.35	0.00

调查结果显示,本次测试的大学生 SCL-90 各因子分值均低于全国大学生常模水平,且具有显著性差异($P<0.01$)。表明被测群体总体情况比较健康。

2.1.2 大学生 SCL-90 各因子分 ≥ 3 分的检出率 见表 3。

表 3 大学生 SCL-90 各因子分 ≥ 3 的检出率

	躯体化	强迫症状	敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他
频数	3	10	10	8	8	12	8	5	4	9
百分比/%	1.12	3.72	3.72	2.97	2.97	4.46	2.97	1.86	1.49	3.35

从表 3 可以看出,大学生在敌对、强迫症状、敏感因子上表现较为突出。

2.1.3 不同人口统计学特征的 SCL-90 总分差异比较 见表 4。

表 4 不同人口统计学变量在 SCL-90 上的差异比较(分, $\bar{x} \pm s$)

人口统计学特征	SCL-90 总分	躯体化	强迫	敏感	抑郁	焦虑
学科性质						
文科	54.60±35.51	0.47±0.41	0.81±0.48	0.69±0.50	0.64±0.51	0.60±0.46
理科	67.36±42.28	0.63±0.44	0.98±0.54	0.81±0.56	0.75±0.56	0.76±0.60
<i>t</i>	−2.52	−2.86	−2.52	−1.82	−1.47	−2.04 *
<i>P</i>	0.023 *	0.025 *	0.023 *	0.074	0.068	0.027 *
性别						
男	52.29±35.16	0.51±0.45	0.78±0.46	0.65±0.47	0.56±0.47	0.56±0.49
女	61.40±39.07	0.52±0.41	0.90±0.52	0.76±0.54	0.73±0.55	0.69±0.51
<i>t</i>	−1.86	−0.76	−1.96	−1.58	−2.59	−2.11
<i>P</i>	0.076	0.067	0.077	0.066	0.024 *	0.029 *
生源地						
城镇	52.00±34.33	0.51±0.45	0.74±0.40	0.63±0.43	0.55±0.42	0.54±0.46
农村	60.18±38.96	0.52±0.42	0.90±0.53	0.75±0.54	0.71±0.55	0.68±0.52
<i>t</i>	−1.48	−0.18	−2.48	−1.80	−2.39	−1.87
<i>P</i>	0.064	0.062	0.028 *	0.062	0.022 *	0.061
是否独生						
是	53.71±32.20	0.50±0.42	0.78±0.40	0.62±0.41	0.56±0.41	0.56±0.43
否	59.62±39.59	0.52±0.43	0.88±0.53	0.75±0.55	0.70±0.56	0.67±0.53
<i>t</i>	−1.05	−0.40	−1.43	−2.00	−2.13	−1.45
<i>P</i>	0.069	0.064	0.067	0.021 *	0.028 *	0.065

人口统计学特征	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他
学科性质					
文科	0.57±0.47	0.49±0.45	0.55±0.46	0.52±0.42	0.67±0.53
理科	0.76±0.66	0.65±0.56	0.75±0.49	0.66±0.49	0.74±0.53
<i>t</i>	−2.33	−2.23	−3.19	−2.42	−1.04
<i>P</i>	0.024 *	0.026 *	0.021 *	0.023 *	0.061
性别					
男	0.56±0.50	0.42±0.39	0.57±0.47	0.53±0.45	0.62±0.50
女	0.66±0.55	0.60±0.53	0.63±0.49	0.57±0.44	0.72±0.54
<i>t</i>	1.55	−3.04	−0.95	−0.70	−1.54
<i>P</i>	0.074	0.007 * *	0.071	0.073	0.064
生源地					
城镇	0.62±0.55	0.52±0.49	0.53±0.43	0.46±0.43	0.60±0.49
农村	0.63±0.53	0.54±0.49	0.63±0.49	0.59±0.45	0.72±0.54
<i>t</i>	−0.09	−0.27	−1.50	−2.01	−1.49
<i>P</i>	0.069	0.062	0.073	0.026 *	0.075
是否独生					
是	0.58±0.51	0.54±0.39	0.59±0.50	0.52±0.43	0.62±0.49
否	0.64±0.55	0.54±0.52	0.61±0.48	0.57±0.45	0.71±0.54
<i>t</i>	−0.74	0.08	−0.17	−0.70	−1.11
<i>P</i>	0.071	0.074	0.069	0.063	0.077

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$

表 4 结果显示,文科生和理科生在症状自评量表总分、强迫、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性因子上存在显著性差异($P<0.05$);男女生在抑郁、焦虑因子上存在显著差异($P<0.05$),在恐怖因子上存在极显著差异($P<0.01$);城镇与农村大学生在强迫、抑郁、精神病性因子上存在显著性差异($P<0.05$);独生子女与非独生子女在敏感、抑郁因子上存在显著性差异($P<0.05$)。

2.2 大学生应对方式与心理健康的关系分析

2.2.1 大学生应对方式与心理健康水平的相关分析 见表 5。

表 5 应对方式与 SCL-90 评分相关分析(r)

SCL-90	积极应对	消极应对
症状总分	-0.40**	0.49**
躯体化	-0.26**	0.40**
强迫症状	-0.31**	0.38**
人际关系敏感	-0.34**	0.35**
抑郁	-0.44**	0.44**
焦虑	-0.38**	0.47**
敌对	-0.31**	0.49**
恐怖	-0.37**	0.39**
偏执	-0.30**	0.44**
精神病性	-0.32**	0.47**
其他	-0.38**	0.35**

注: ** $P<0.01$

表 5 显示,大学生积极应对方式与 SCL-90 总分及各因子分均呈显著负相关;消极应对方式与 SCL-90 总分及各因子分均呈显著正相关。

2.2.2 大学生应对方式与心理健康关系的回归分析 为了进一步探讨大学生应对方式与心理健康的关系,以 SCL-90 均分为因变量,以积极应对与消极应对为自变量,逐步建立回归方程,见表 6。

表 6 大学生应对方式对心理健康的回归分析(n=269)

预测变量	R	R ²	△R ²	B	t	F
消极应对	0.49	0.24	0.23	0.35	8.83**	81.10**
积极应对	0.59	0.35	0.35	-0.33	-6.90**	71.49**

注: ** $P<0.01$

结果显示,积极应对方式与消极应对方式 2 个自变量进入回归方程。积极应对方式和消极应对二者共同解释了心理症状的 35%。由此可见,应对方式对心理健康有一定的预测力。

3 讨论

3.1 大学生心理健康基本情况分析

根据以往 SCL-90 的施测情况分析表明,北京市大学生中可能有心理健康问题的学生约占 16.51%^[4];宁夏高校中有 33.4%可能有心理疾病^[5]。本次调查结果显示,选取的大学生被试相对比较健康。这可能与不同地区生活环境的不同导致大学生面对的压力时的态度不同,造成了大学生心理健康现状的差异。但是大学生较高的心理问题发生率依然值得家庭、学校及社会的广泛关注。

女生在抑郁、焦虑、恐怖上的得分与男生有显著性差异,得分高于男生,与王建中^[6]结果一致。其原因可能是女生心思细腻、敏感,男生心胸开阔、豁达,在遇到令人抑郁、焦虑的事件时,女生更容易让不愉悦的情绪持久,而男生更容易通过一些体育运动发泄出来,及时克服不良情绪的干扰,维护自己的心理健康。

文科生与理科生在 SCL-90 总分、躯体化、强迫、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性因子上的得分存在显著的差异,与张云生^[7]研究结果一致。文科生的心理健康水平显著高于理科生。分析原因可能是文科生与理科生思维方式不同,在学习阶段的环境氛围不同等多方面因素造成的。

农村大学生的心理健康水平低于城镇大学生,这与张云生^[7]的调查结果相一致。产生差异的原因可能是:城镇大学生所生活的环境新鲜刺激较多,城镇学生长时间接触丰富的刺激,从而增加了其面对新事物、新环境的适应能力。在大学的生活,更容易适应环境、融洽的与他人相处。

独生子女和非独生子女在敏感因子和抑郁因子上存在显著差异,非独生子女的得分高于独生子女,王建中^[6]结果一致。可能是因为非独生子女更在意父母对待自己和其他子女是否一致,在家庭中对于自己与其他人的关系更加敏感,希望得到公平对待,一旦不平衡,非独生子女会表现出不满的态度,长期如此抑郁的可能性也会高于独生子女;独生子女和非独生子女在家庭中受关注的程度不同、

成长的历程及父母的给予的关爱不同也会导致产生差异。

3.2 应对方式对大学生心理健康的作用

本文结果显示大学生积极应对方式与 SCL-90 总分及各因子分均呈显著负相关;消极应对方式与 SCL-90 总分及各因子分均呈显著正相关。同时在应对方式与心理症状的回归分析中发现,消极应对和积极应对均进入回归方程,联合预测心理症状 35% 的变异量,表明应对方式对心理健康状况有一定的预测作用,与佟月华^[8]结果一致。表明大学生在遇到应急事件时,采取积极的应对方式可有效地缓解应激事件带来的不良影响,能够有效地提高大学生心理健康水平;如果采取消极的应对方式,则会降低大学生心理健康水平。

Ray 等^[9]研究发现,个体如果处于高应激状态下并且缺乏良好的应对方式,则心理问题产生的可能性为普通人的 2 倍,有时甚至会高达 43.3%。Ando^[10]对大学生应对方式和情绪关系的研究表明,积极心境分数偏高的学生大多数情况下采用认知中心的应对策略,并且表现出良好的社交活动和心理健康状况;积极心境分数偏低的学生大多数情况下采用情绪中心的应对策略,时常表现出焦虑、烦躁不安的症状。

综上所述,大学生应对方式对心理健康具有重要的预测作用。积极应对方式对心理健康具有正向预测作用,当采取积极应对方式时,积极应对可以有效缓解应激事件强度,降低大学生心理问题发生率,从而对大学生心理健康起到保护作用,维持大学生心理健康水平^[11-13]。消极应对则不利于大学生的心理健康,长期采取消极应对会对大学生心理健康水平造成威胁,不利于大学生的全面发展。学校应关注大学生的应对方式,并且对大学生开展相应的训练,使大学生在面对困难、挫折时能够采取积极的应对方式,维持心理健康^[14-17]。心理教育工作者应该积极了解大学生心理健康水平,对于有心理障碍的学生给予及时的关注及帮助,鼓励大

学生在学习生活中能够积极应对各种状况,使大学生再遇到应激事件时能够采取积极的应对方式,提高其心理健康水平。

参考文献:

- [1] 张林,车文博,黎兵.大学生心理压力应对方式特点的研究[J].心理科学,2005,16(2):25-33.
- [2] 梁军林,李东石,刘珍妮,等.高中生的预防方式和应对方式与心理健康的相关性研究[J].中国心理卫生杂志,1998,12(1):146-147.
- [3] 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J].中国临床心志,1998,6(2):114-115.
- [4] 王建中.北京市大学生心理卫生状况调查[J].中国心理卫生杂志,2002,16(5):331-332.
- [5] 吴广宏,李学兵.宁夏地区大学生心理健康状况调查[J].宁夏大学学报,2002,16(4):23-33.
- [6] 王建中.北京市大学生心理卫生状况调查[J].中国心理卫生杂志,2002,16(5):331-332.
- [7] 张云生.1496 名大学生心理健康状况调查[J].中国公共卫生,2004,12(2):12-14.
- [8] 佟月华.大学生应对方式与心理健康的关系研究[J].中国行为医学科学,2004,13(1):94-96.
- [9] Ray C, Lindop J. The concept of coping[J]. Psychology Med, 1982,12(2):385-395.
- [10] Ando M. Relationships among mental health, coping styles and mood[J]. Psychol Rep, 2002,90(2):606-612.
- [11] 彭虎军,魏书堂.大学生心理健康状况及其与应对方式、社会支持的关系[J].中国健康心理学杂志,2008,16(9):966-969.
- [12] 张秋梅,吉峰.我院贫困生心理健康状况分析及对策[J].济宁医学院学报,2012,35(5):362-364.
- [13] 董旭冉,童辉杰.大学生应对方式、应对效能与心理健康的关系[J].心理健康理论,2010,25(4):459-463.
- [14] 董耘,李萍,朱孔美.大学生心理健康与应对方式的相关分析[J].中国民康医学杂志,2005,17(11):705-706.
- [15] 刘颂.贫困大学生心理健康与应对方式、社会支持和个性特征调查[J].南京人口管理干部学院学报,2009,25(1):42-46.
- [16] 袁贵勇.大学生情绪智力、应对方式对心理健康的影响[J].中国健康心理学杂志 2008,16(8):865-867.
- [17] 高立,贾斐,张蕾,等.大学新生压力源与压力强度现状调查[J].济宁医学院学报,2014,57(6):433-435.

(收稿日期 2015-05-11)